

TÉMA: PRACOVNÍ PŘETÍŽENÍ

S ČÍM A JAK TI MŮŽE V TÉMATU AIPZ POMOCI

Možná máš pocit, že jedeš naplno, ale v tobě už není kam přidat. Práce se nabaluje, hlava jede i po večerech a tělo nestíhá regenerovat.

AI Průvodce zdravím ti může pomoci lépe porozumět, kde se napětí a přetížení bere, co ho udržuje a kde můžeš začít ulevovat.

Společně se můžete podívat, jak se v tvém dni střídá výkon a odpočinek, a co by mohlo vrátit rovnováhu mezi pracovním tlakem a klidem.

JAK ZAČÍT ROZHOVOR S AI PRŮVODCEM ZDRAVÍM

1. „Vyčisti stůl“

Otevři prostor pro důvěru. Můžeš napsat, co v tobě vyvolává nejistotu, obavu nebo nedůvěru vůči AI.

(např. „Nevím, jestli AI opravdu rozumí lidskému prožívání. Co si o tom myslíš?“ Jsou moje informace v bezpečí?“)

2. Sdílej co nejvíce o sobě

AI ti může pomoci lépe, když jí přiblížíš, kdo jsi a jak žiješ. Popiš pár věcí, které tě vystihují – rytmus dne, povahu práce, vztahy, období, kterým procházíš.

Pokud můžeš, tak posílej i důležité události ve tvém životě. Čím lepší souvislosti bude AIPZ mít, tím lepší výstupy od AIPZ získáš.

Pokud to cítíš, můžeš zmínit i něco z minulosti, co se ti s tímto tématem spojuje.

3. Otevři téma

Napiš, co tě k tomuto tématu přivádí.

(např. „Chci pochopit, proč se cítím pod tlakem, i když objektivně zvládám.“)

POSTUP, JAK TÉMA PROZKOUMAT

(praktický sled kroků, které můžeš použít v rozhovoru s AI Průvodcem zdravím; každý krok doplněn příkladem otázky)

1. ZMAPUJ SITUACI PRO AI PRŮVODCE ZDRAVÍM

Popiš, co se děje – kdy, jak často, v jakých chvílích si přetížení všímáš.
Nejde o přesnost, ale o to, aby AI mohla lépe porozumět tomu, co prožíváš.

Příklady otázek:

- Kdy přesně mám pocit, že už „nestíhám“?
 - Jak poznám okamžik, kdy přecházím z přirozeného tempa do tlaku?
 - Co se děje v těle, když jsem dlouho ve stresu?
-

2. ZEPTEJ SE NA MOŽNÉ SOUVISLOSTI

Zkus s AI prozkoumat různé pohledy – tělesné, emoční i životní.
Nejde o hledání příčiny, ale o rozšíření vhledu.

Příklady otázek:

- Může mít mé přetížení spojitost s tím, že si nedokážu říct o pomoc?
 - Jakou roli hraje můj vztah k výkonu a odpovědnosti?
 - Co může znamenat, že i ve volnu myslím na práci?
-

3. VŠÍMEJ SI SVÝCH UVĚDOMĚNÍ Z KONVERZACE S AIPZ

Zastav se u okamžiků, kdy si něco uvědomíš – drobný posun, nový pohled, jiný pocit.
Nech AI, aby ti pomohla je pojmenovat nebo rozvinout.

Příklady otázek:

- Teď mi dochází, že se přetěžuji i tím, že chci mít všechno dokonalé.
 - Nikdy jsem si nevšiml, že se cítím nejvíc pod tlakem, když odmítám pauzu.
 - Mám dojem, že únava přichází vždy, když ztrácím smysl v tom, co dělám.
-

4. PROPOJ POZNÁNÍ S KAŽDODENNÍM ŽIVOTEM

Nech si od AI pomoci převést uvědomění do běžného dne – do rytmu, práce, vztahů, péče o sebe.

Příklady otázek:

- Jak si mohu během dne vytvořit malé zastávky bez výčitek?
 - Co mohu změnit, aby moje práce byla udržitelnější?
 - Jak mohu včas poznat, že potřebuji zvolnit?
-

5. VŠIMNI SI, CO SE V TOBĚ ZMĚNILO A ZEPTEJ SE SEBE

Na chvíli se zastav a zeptej se sebe: cítím se po tomto rozhovoru jinak?
Je ve mně víc klidu, uvolnění nebo porozumění?

Příklady otázek:

- Mám pocit, že se mi ulevilo, i když se nic zásadního nezměnilo.
 - Cítím větší jasnost v tom, co mě vyčerpává.
 - Mám teď konkrétnější představu, co mohu udělat pro rovnováhu.
-

SMYSL TOHOTO POSTUPU

Každé téma můžeš zkoumat tímto jednoduchým způsobem:

1. všimni si projevu,
2. podívej se na souvislosti,
3. vnímej svá uvědomění,
4. hledej, jak to přenést do života,
5. a všimni si, co se v tobě změnilo.

Nejde o hledání návodu, ale o cestu, při které poznáváš sebe a svůj život v souvislostech.

KRITICKÉ MYŠLENÍ A SPOLUPRÁCE

AI Průvodce zdravím může nabídnout různé pohledy – některé ti budou sedět, jiné ne. Nepřebírej je automaticky. Přemýšlej, ověřuj, reaguj. Zachovej svůj úsudek, ptej se a doplňuj.

Důvěra nevzniká ze slepého přijetí, ale z dialogu.

Z rozhovoru vytěž nejvíc právě tím, že zůstaneš aktivní.

CO MŮŽEŠ ZKUSIT DÁL

Zastav se u toho, co ti téma ukázalo.

Pokud cítíš, že tě něco zaujalo nebo se otevřela nová otázka, můžeš v rozhovoru pokračovat – hlouběji, nebo naopak lehčeji.

Můžeš zkusit:

- rozvinout téma dál a zeptat se AI, co můžeš zkusit v běžném dnu,

- nebo zvolit další oblast, která s tím přirozeně souvisí (např. hranice, smysl v práci, odpočinek).

Každý rozhovor je malý krok k větší jasnosti a pochopení sebe v souvislostech.
